



家庭でできる **ピラティス**

健康運動

きょうさい健康イベント Vol.4

開催日 令和8年

10月18日(日)

10:00~12:00 (受付開始9:30)

一生、自分の足で歩き続けるために。
今から始める **ロコモ対策!**



スポーツクラブNASのトレーナーが
丁寧に指導!

参加費

無料

定員

50名

※応募多数の場合は抽選をします。抽選結果はアプリ『マイヘルスウェブ』にてご確認ください。

イベント内容 ※プログラム内容を変更する可能性があります。

- ① 10:00~10:20 ロコモセミナー
- ② 10:20~10:35 ストレッチ
- ③ 10:45~11:45 ピラティス



開催場所

シティプラザ大阪 2階



Osaka Metro 堺筋線・中央線「堺筋本町」駅 12、1号出口より 徒歩6分
Osaka Metro 谷町線・中央線「谷町四丁目」駅 4号出口より 徒歩7分

【注意事項】

- ・更衣室のご用意はありません。動きやすい服装でお越しください。
- ・発熱もしくは風邪の症状のある場合は参加をお控えください。
- ・お車でお越しの場合は3時間無料券をお渡しします。
- ※当ホテル駐車場が満車の場合はご容赦ください。
- ・ご提出いただきました個人情報は、セミナー開催以外の目的に使用いたしません。



ランチメニュー

当日限定メニュー(イベント申込時要予約)
総料理長考案の特別ランチ(20周年記念 ご褒美デザート付き)

おとな **1,000円/人** こども **500円/人**

お申込みについて

【申込方法】アプリ『マイヘルスウェブ』から申請してください。

【抽選結果】アプリ『マイヘルスウェブ』よりご確認くださいませ。

マイヘルスウェブ
はこちら



■ 申込締切 **令和8年 8月23日(日)**

■ 参加資格 大阪府市町村職員共済組合の組合員及びその家族

〈主催・お問合せ先〉大阪府市町村職員共済組合 福祉課 TEL.06-6941-0366